

VU Research Portal

Himalaya-expedities

Bakker, F.C.

published in

Fysioscoop
1999

document version

Publisher's PDF, also known as Version of record

[Link to publication in VU Research Portal](#)

citation for published version (APA)

Bakker, F. C. (1999). Himalaya-expedities. *Fysioscoop*, 25(6), 43-44.

General rights

Copyright and moral rights for the publications made accessible in the public portal are retained by the authors and/or other copyright owners and it is a condition of accessing publications that users recognise and abide by the legal requirements associated with these rights.

- Users may download and print one copy of any publication from the public portal for the purpose of private study or research.
- You may not further distribute the material or use it for any profit-making activity or commercial gain
- You may freely distribute the URL identifying the publication in the public portal ?

Take down policy

If you believe that this document breaches copyright please contact us providing details, and we will remove access to the work immediately and investigate your claim.

E-mail address:

vuresearchportal.ub@vu.nl

Zo hebben we avonden gehouden over RSI, artritis en artrose, de ziekte van Alzheimer en stress en chronische vermoeidheid. Telkens laten we wetenschappers, therapeuten en patiënten aan het woord. Het aardige is dat de bijeenkomsten multidisciplinair zijn.

We nodigen zowel Oefentherapeuten-Mensendieck, Cesar, fysiotherapeuten als ergotherapeuten uit. De belangstelling is telkens enorm. Zo heeft de NVOM in samenwerking met de VU op 30 oktober jongstleden een wetenschappelijk symposium "Oefenen bij lage rugklachten" georganiseerd, waar bijna 600 deelnemers aanwezig waren. Schulte vult aan dat mede op initiatief van de NVOM vorig jaar tijdens het lustrumfeest van de vereniging de International Association of Mensendieck Therapists, Teachers and Educations (IAMTTE) is opgericht. Naast Nederland zijn hierbij Noorwegen, Denemarken en Zweden aangesloten, de enige landen waar oefentherapie-Mensendieck wordt uitgeoefend. De doelstelling van de organisatie, waarvan het secretariaat bij de NVOM zit, is samen te werken op het gebied van opleiding en wetenschappelijk onderzoek.

Schulte: "Wetenschappelijk onderzoek is belangrijk, maar even belangrijk is dat oefentherapeuten-Mensendieck de resultaten ervan kunnen lezen en interpreteren. Om hen daartoe in staat te stellen, geven we de cursus wetenschappelijke profilering. Tijdens deze cursus leren ze ook zelf effectonderzoek te doen."

PEILSTATIONS

Kwaliteitsverbetering en onderzoek staan ook als belangrijke thema's vermeld in de meerjarenafspraken curatieve zorg die fysiotherapeuten, oefentherapeuten, logopedisten, huisartsen en specialisten eind vorig jaar met het ministerie van VWS hebben gemaakt. Er moet bijvoorbeeld onderzoek gedaan worden naar preventie van klachten. Der Kinderen heeft wat dat betreft veel vertrouwen in de mogelijkheden van oefentherapie-Mensendieck omdat daarbij preventie juist aan de basis ligt. Met een van de onderwerpen in het convenant is Der Kinderen echter niet zo gelukkig. "Minister Borst hecht heel veel waarde aan de informatievoorziening. Zij wil zogenaamde peilstations: vanaf begin volgend jaar moet iedere oefentherapeut een computer heb-

ben om alle gegevens van zijn of haar patiënten op diskette aan de ziekenfondsen te kunnen leveren. Wij vragen ons af waarvoor ze die informatie gaan gebruiken. Hierover zijn geen duidelijke landelijke afspraken gemaakt. Wat ons betreft is het laatste woord hierover nog niet gezegd. Wij hechten veel waarde aan de privacy van onze patiënten."

John Ekkelboom

Overgenomen uit Issue, 2/99

M E N S E N D I E C K
M E N S E N D I E C K
M E N S E N D I E C K
M E N S E N D I E C K
M E N S E N D I E C K
M E N S E N D I E C K
M E N S E N D I E C K
M E N S E N D I E C K
M E N S E N D I E C K

Hooggespannen over de drempel

Vol spanning zien we uit naar de volgende eeuw. De eeuw met de magische 2000. We verwachten er wonder wat van. Maar misschien valt het allemaal bitter tegen, als we de eeuwwisseling net eventjes gepasseerd zijn. Dan moeten we er zelf wat van maken. Zullen we het volgend millennium zelf moeten 'opspannen'?

Vandaar dat Fysioscoop de twintigste eeuw inhoudt met een paar artikelen over spanning en sensatie. Met artikelen en tips, die u enig inzicht geven in spannende activiteiten die u zou kunnen ondernemen. Voor u, om u echt blijvend te kunnen verheugen op een spannende toekomst.

Ronald van Gelder



Himalaya-expedities

Frank Bakker

Dr. F.C. Bakker is universitair hoofddocent bij de Faculteit der Bewegingswetenschappen, Vrije Universiteit Amsterdam

In 1996 nam Jon Krakauer als verslaggever van 'Outside' deel aan een commerciële expeditie naar de top van de Mount Everest. Net als zeven andere deelnemers had hij 65.000 dollar betaald om onder begeleiding van een hoofdgids, tevens expeditieleider, twee gidsen, een aantal sherpa's en met ondersteuning van diverse andere personen, een poging te onderne-

men de Everest te beklimmen. Behalve de expeditie waaraan Krakauer deelnam, waren er nog circa 30 andere groepen op de berg aanwezig. Op 10 mei 1996 bereikte Krakauer rond het middaguur de top. Kort daarna verslechterde het weer dramatisch en in het daarop volgende etmaal stierven acht klimmers op de Everest, waaronder de hoofdgids en de

tweede gids van Krakauers expeditie en twee van de acht deelnemers aan die expeditie.

De commerciële expedities vormen de meest recente ontwikkeling in de verovering van Himalaya-toppen. In 1852 had de Bengaalse landmeter Sikhdar berekend dat de Mount Everest (Jomolungma (godin, moeder van de aarde) in het Tibe-



taans en Sagarmatha, (godin van de lucht) in het Nepalees] met 8848 meter de hoogste berg op aarde was. Sindsdien zijn er pogingen ondernomen om de berg te beklimmen. Na vijftien vergeefse expedities, waarbij 24 mensen om het leven kwamen, slaagden de sherpa Tenzing Norgay en Edmund Hillary er in 1953 als eersten in de top te bereiken.

Pogingen de Everest te beklimmen vonden vrijwel steeds plaats met grootschalige expedities, waar vele tientallen personen bij betrokken waren om één of enkele klimmers op de top te krijgen. Vanaf ongeveer 1980 waren er bergbeklimmers die zich verzetten tegen deze massale veroveringspogingen. Zij probeerden de Everest en andere 8000-ers te bedwingen in alpiene stijl. Dat wil zeggen met minimale ondersteuning van dragers, zonder het aanslepen van tonnen materiaal en zonder het gebruik van zuurstofflessen. Reinhold Messner en Peter Habeler slaagden daar in 1978 als eersten in. In 1980 stond Messner opnieuw op de top van de hoogste berg ter wereld. Ditmaal had hij de Everest solo beklommen, een prestatie die tot de meest indrukwekkende in de bergsport behoort.

In de jaren negentig is er een ware explosie van commerciële expedities. De route naar de top wordt door gidsen en sherpa's voorzien van vele honderden meters touw, waaraan ook relatief onervaren bergbeklimmers naar de top gaan. Mits zij bereid zijn forse bedragen te betalen – een retourtje Everest zal tegenwoordig gauw twee ton kosten – maken zij een redelijke kans zich te scharen bij de inmiddels meer dan 750 personen die op het dak van de wereld hebben gestaan.

Hoewel het een misverstand is te menen dat het beklimmen van de Everest een fluitje van een cent is geworden (de gebeurtenissen in het voorjaar van 1996 illustreren dit ten overvloede), gaat het in de commerciële expedities veelal om een ander slag mensen die de top trachten te bereiken dan de oorspronkelijke klimmers van bergen in de Himalaya. Zij beschikken dikwijls over relatief beperkte klim- en expeditie-ervaring, zijn sterk afhankelijk van de ondersteuning van

anderen en behoren zeker niet tot de elite van de bergbeklimmers. De meest bizarre exponent van deze nieuwe klasse 'bergbeklimmers' is waarschijnlijk Sandy Pittman. Deze Amerikaanse high society-figuur maakte deel uit van een van de commerciële expedities die in mei 1996, gelijk met de expeditie waaraan Krakauer deelnam, bezig was aan een beklimming van de Everest. Zij had enkele jaren daarvoor al naam gemaakt bij een 'begeleide beklimming' op Antarctica door onder andere een draagbare televisie en video mee te nemen (die uiteraard door anderen werden gedragen) zodat ze in haar tent naar films kon kijken. In 1996 liepen sherpa's af en aan naar het basiskamp om door DHL aangeleverde pakjes met modetijdschriften aan mevrouw Pittman af te geven. Pittman bracht het avontuur op de Everest er betrekkelijk ongeschonden vanaf. Een van de deelnemers aan Krakauers expeditie, een patholoog-anatoom uit Texas, betaalde echter een hoge prijs voor zijn poging op de hoogste berg van de wereld te staan. Tijdens de afdaling raakte hij op bijna 8000 meter in coma. Na een nacht en een flink deel van de daarop volgende dag in de openlucht te hebben doorgebracht kwam hij als door een wonder weer enigszins tot zijn positieven. Als een wandelende mummie, met een gezichtsvermogen dat hem in staat stelde hooguit een meter voor zich scherp te zien, bereikte hij op eigen kracht het kamp op 7925 meter. Daar leek hij niet meer te redden, maar opnieuw bleek hij, zoals Krakauer schrijft, te weigeren om dood te gaan. Samen met twee anderen zag hij kans af te dalen naar kamp 2 van waar af hij met een helikopter vervoerd kon worden. De opgelopen bevriezingen waren echter zo ernstig, dat zijn rechterarm tot halverwege onder de elleboog geamputeerd moest worden evenals alle vijf de vingers van zijn linkerhand. Ook moest zijn neus worden afgezet en worden gereconstrueerd met weefsel van zijn oor en voorhoofd.

Bron: Jon Krakauer (1997)

De ijle lucht in. Amsterdam: Prometheus.

Het dak op

De Mount Everest Expeditie 2000

'Geen mens ter wereld kan geruime tijd boven 8000 meter overleven, met of zonder kunstmatige zuurstof', stelt de brochure van de Mount Everest Expeditie 2000. In het najaar van 2000 organiseert Robert Steenmeijer Bergsport (RSB) de tocht naar het 8848 meter hoge 'dak van de wereld'. Tien mensen die bereid zijn de richtprijs van 75.000 gulden te betalen, kunnen onder leiding van twee gidsen een poging wagen zich te voegen bij de kleine achthonderd mensen die de hoogste plek ter aarde al eerder bezochten. Hoe gaat zo iets in zijn werk?

Enkele citaten uit de brochure:

'De beklimming van de Everest is uiteraard een zeer zware opgave. Hoewel de Everest via de South Col klimtechnisch gezien niet extreem moeilijk is, zit de moeilijkheid en het gevaar van het klimmen op de hoogste berg ter wereld in de extreme hoogte. De top ligt ver boven de grens van wat een mens voor lange en zelfs korte tijd aankan. Dit heeft uiteraard gevolgen voor een expeditie naar de Everest. Niet alleen moeten we ons bewust zijn van de gevaren van de hoogte, tevens moeten we door middel van een perfecte organisatie, een intensieve training, een verstandig programma, een uitgeruste uitrusting en niet te vergeten een goede samenwerking binnen het team proberen deze gevaren zo veel mogelijk uit de weg te gaan.' 'Het streven van deze expeditie is dat zoveel mogelijk, bij voorkeur zelfs alle, teamleden de top halen en weer veilig terugkeren. Dit zal wellicht een illusie blijken te zijn. Te veel omstandigheden en persoonlijke problemen kunnen van invloed zijn op het wel of niet bereiken van de top. Echter, indien de omstandigheden het toelaten, zal ieder teamlid dezelfde kansen krijgen de top te behalen. Aan de andere kant heeft ook ieder teamlid dezelfde plichten met betrekking tot de nodige inzet bij de bevoorrading van de kampen, hulp aan en ondersteuning van anderen, de inachtneming van de veiligheidsmarges, enzovoort.' 'Een serieuze training valt in principe onder ieders persoonlijke verantwoordelijkheid evenals de gevolgen van onvoldoende training. Wel zal RSB enkele trainingsweekends organiseren in Europa. Het programma zal bestaan uit onder andere rotsklimmen, ijsklimmen, bivakkeren, skiën, hoogtetraining en mountainbiken. Deze weekends hebben als doel de conditie te versterken en een hecht team te vormen. Hoewel deelname aan deze weekends niet verplicht is, wordt iedereen aangeraden zo actief mogelijk aan deze trainingen mee te doen. Daarnaast zal het gehele team gemiddeld om de drie maanden bij elkaar komen om alles te bespreken. Voor de goede orde dienen alle teamleden daarbij aanwezig te zijn.'

Robert Steenmeijer Bergsport Lumeijstraat 48-III, 1056 VZ Amsterdam

tel.: 020-6126318, email: rsbergsp@xs4all.nl